



## EXERCÍCIO E SAÚDE MENTAL

Também em neuropsiquiatria, o hábito saudável da prática regular de exercícios físicos contribui com a saúde psíquica.

A prática de exercícios faz bem porque a atividade neuromuscular exerce influência nas alterações psico-emocionais, em outras palavras, afetam o aspecto psicobiológicos notadamente sobre o humor, a ansiedade e dependência química.

A prática de exercícios físicos por dependente químico e alcoolista objetiva a eliminação de toxinas, melhora do relacionamento social, do estímulo ao lazer, resgate da auto-estima e a melhoria do condicionamento físico e cardiocirculatório.

A eficácia do exercício físico associado a sintomas depressivos também tem sido relatada. Resultados têm demonstrado que o exercício aeróbico melhora a aptidão e diminui os sintomas depressivos, principalmente se são aplicados programas prolongados e regulares por interferirem nos níveis de serotonina. Também a relação entre exercício físico e mobilização de gordura corporal proporciona uma melhora nos estados de humor.

O exercício físico, em particular o aeróbico, realizado com intensidade moderada e duração igual ou maior que 30 minutos, propicia alívio do estresse e tensão devido ao aumento que causam na taxa de endorfinas. Estas são substâncias elaboradas pelo próprio sistema nervoso central (SNC) que agem aliviando o impacto estressor do ambiente.

Atividade como a musculação, que objetiva o desenvolvimento da força e massa muscular, influi na secreção de testosterona e hormônio do crescimento. Estes hormônios, ditos anabólicos, alteram o metabolismo quando são realizados exercícios de alta intensidade e curta duração. Os exercícios que envolvem grandes massas musculares elevam mais significativamente os níveis da testosterona, em comparação com exercícios que envolvem pequenos grupos musculares.

As pesquisas mostram ainda que alguns fatores, tais como intensidade dos exercícios, volume de treinamento, quantidade de massa muscular envolvida nos exercícios, intervalos de recuperação entre as séries de exercícios, nível de treinamento e os períodos de descanso, são fatores que influenciam as respostas hormonais benéficas.

A prática sistemática de exercício físico está associada à menor ocorrência de sintomas depressivos ou de ansiedade em praticantes frequentes e, mesmo em pessoas consideradas depressivas, a adoção de programas de exercício físico tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas.



Os exercícios de alongamento devem ser feitos por todas as pessoas, em qualquer idade, a qualquer hora, e não requerem equipamento especial, nem treinamento prévio. É importante fazer os alongamentos pela manhã, antes e depois da prática esportiva, durante uma atividade física estressante ou quando sentir os músculos tensionados.

Os benefícios do alongamento podem ser percebidos pela redução das tensões musculares e indução do corpo ao relaxamento; na prevenção de lesões como distensões musculares e entorses; melhora da postura e do esquema corporal; ativação da circulação; redução da ansiedade, estresse e da fadiga; melhora da atenção; e, prevenção das dores.

A prática de tais exercícios preconiza que sejam feitos por meio de um respirar suave; alongamento dos músculos de forma lenta e calma; mantendo uma boa postura; e, por um período de 10 a 15 segundos para cada exercício. Cabe ressaltar que equívocos comuns devem ser evitados para que a atividade produza resultados benéficos. Neste caso, não se deve praticá-los apressadamente nem alongar os músculos de forma abrupta ou dando solavancos. Também não é correto alongar até sentir dor nem prender a respiração enquanto alonga.

É importante lembrar que toda atividade física conduz o organismo a um déficit de aminoácidos que deve ser repostos. A proteína fornece os aminoácidos essenciais para uma boa recuperação das fibras musculares após os esforços físicos, bem como as frutas, verduras e legumes que também devem estar presentes na maioria das refeições, pois oferta vitaminas e minerais perdidos com facilidade durante a atividade física.

Outro ponto benéfico a ser considerado é a boa hidratação e a adequada reposição de alimentos (sempre na primeira hora após o exercício). Isto proporcionará ao músculo recuperação mais rápida, ganhando disposição e acelerando o metabolismo, para que haja queimar de gordura no repouso. Por isso é recomendável nunca se exercitar em jejum, nem deixar intervalos maior que 4 horas da última refeição até a hora do exercício. Uma dieta adequada permitirá que a atividade física aumente o metabolismo levando a perda de gordura sem restrição calórica.

A atividade física regular deve ser considerada uma alternativa não farmacológica para o tratamento do transtorno depressivo em idosos com menores taxas de recaída.

Entretanto, o volume excessivo de treinamento pode exercer efeito negativo sobre a secreção desse hormônio. Isso ocorre quando há um desequilíbrio entre o treinamento e o período de recuperação, desencadeando uma situação conhecida como overtraining.

---

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP - Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolinguística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: [ma@icc-br.org](mailto:ma@icc-br.org)